

Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях

Закаливание детей в условиях детского сада

Детский сад является совершенно новой средой обитания для Вашего малыша, ведь именно здесь его ожидает множество новых знакомств и впечатлений, открытий и увлечений. Теперь, при помощи опытных воспитателей и под их руководством, ему будет открыт новый мир, а для лучшей подготовки к следующей ступени развития – школе, будут введены в его жизнь различные системы обучения и образования. С дошкольным учреждением часто связано впечатление о начале периода постоянных заболеваний, ведь организм дошкольника вынужден адаптироваться сразу ко многим изменениям в своей жизни: общество сверстников, изменения в питании и режиме дня, а также всевозможные вирусы и бактерии, от которых он был надежно защищен в домашних условиях заботливыми родителями.

Очень часто случается так, что многие родители опасаются этого момента, когда потребуется отдавать свое чадо в коллектив. Однако именно дошкольное учреждение становится первой и достаточно важной ступенькой в жизни дошкольника, его адаптации к условиям общества и процесса социализации.

А для предотвращения высокого уровня заболеваемости следует знать, что проводимое закаливание детей в детском саду позволяет значительно снизить уровень общей заболеваемости и предотвратить возникновение простудных явлений в группах, ведь именно в условиях коллектива возможна и наиболее вероятна передача инфекции от одного человека к другому.

Закаливание представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оздоровление человека, нормализацию его терморегуляции, что ведет к значительному повышению уровня устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Процедуры, проводимые с целью оздоровления в ДООУ, также направлены на поднятие уровня иммунитета, причем данные методы проводятся с учетом возраста малыша и его состояния здоровья.

Мероприятия по закаливанию в детском возрасте

Физическое воспитание, как отдельная дисциплина в дошкольном учреждении, также играет значительную роль в формировании закаленности детского организма. Осуществление различных спортивных мероприятий, зарядка, упражнения на свежем воздухе – всё это элементы, характеризующие физическое воспитание детей в группах садика.

Одним из мероприятий по оздоровлению организма и усилению иммунитета является мытье рук и ног в воде, температура которой постепенно понижается. Постепенно температура может быть доведена до практически нулевой, а добавление в

нее кубиков льда приучит кожу и рецепторы ног, а также рук к холодной воде, что, в свою очередь, позволит предохранить малыша от возникновения простуды при замерзании либо намокании рук или ног.

Закаливание проводится в соответствии с возрастом, ведь в более старшем возрасте возможно осуществление большего количества мероприятий, а также методики по закаливанию можно проводить более длительное время.

К основным требованиям по проведению закаливания:

- Постепенность – это касается в первую очередь приобщение малыша к оздоровительным мероприятиям, а также времени проведения процедуры и снижение температуры;
- Регулярность – это одно из основных требований, ведь именно благодаря регулярному проведению вырабатывается стойкость организма к пониженным температурам и устойчивость к различным инфекциям;
- Внимательный контроль над самочувствием – дошкольники не всегда могут четко сформулировать словами свое состояние, поэтому контроль взрослых при проведении мероприятий по оздоровлению обязателен.

До возраста, в котором обычно отдают в садик, данные процедуры должны проводиться в домашних условиях. При этом требования к их проведению такие же, как и при любом виде оздоровления. **Закаливание подразумевает разумное увеличение времени всех оздоровительных мероприятий и частоты их повторения.**

Обязателен контроль над сквозняками в квартире во время принятия воздушных ванн – именно по вине сквозняков может произойти чрезмерное охлаждение организма, поэтому следует исключить возможность возникновения сквозняков на начальных этапах.

Контрастное умывание и обливание

Вслед за зарядкой малыш должен провести такую гигиеническую процедуру, как умывание. Сначала можно умыться теплой водой, а потом, по мере привыкания, температуру воды можно снижать до прохладной. Умывать нужно не только лицо, а и руки до локтей, шею и грудную клетку.

Очень хорошее влияние на здоровье оказывает контрастное обливание водичкой детских голеней и стоп. Если ребенок не страдает хроническими заболеваниями, то можно смело проводить такие методы закаливания. Начинать обливание нужно с теплой воды и заканчивать прохладной.

Но, если иммунитет малыша еще не окреп окончательно, то такую процедуру заканчивают теплой водой.

Польза ходьбы босиком

Специальные методы по укреплению иммунитета позволят детям болеть реже и выглядеть здоровее. Ходить дома босиком, а в теплое время года и на улице, очень

полезная процедура. Оздоровительные принципы такой процедуры заключаются:

- В повышении устойчивости ступни;
- Походка и бег становятся свободнее;
- Улучшается координация с осанкой.

При ходьбе босиком ступни ребенка могут становиться холодными, и родителям не стоит этого пугаться и сразу надевать носочки – это нормальная реакция на холод. Стопы у человека выполняют очень важную роль – они отвечают за терморегуляцию организма. Но самое главное – это не стоять на холодном полу или траве, а двигаться, потому что именно за счет движений тело ребенка не переохладится и только в таком случае закаливание будет успешным.

Ходьба босиком имеет и другие положительные стороны – происходит стимулирование биологически активных точек на ступне. Для их стимулирования врачи рекомендуют ходить по шершавой, неровной и даже немного колючей (по ракушкам) поверхности. Но даже в таких случаях нельзя пренебрегать гигиеной – ходьба по уличному асфальту босиком принесет, скорее вред, чем пользу.

Воздушные ванны

Принцип закаливания с помощью воздушных ванн состоит в привыкании тела к температуре окружающей среды. Так ребенок сможет быстрее адаптироваться к температуре воздуха и меньше болеть. Такие закаливания можно начинать проводить с самого рождения малыша – после смены подгузника, во время кормления грудью.



Обычная прогулка в хорошую погоду окажет положительное действие на детей самого раннего возраста.

Именно воздушные ванны считаются самым лучшим способом закаливания, поэтому врачи рекомендуют всем новоиспеченным мамочкам использовать этот метод прямо с момента рождения ребенка.

Как избежать переохладения и болезни во время закаливания

Очень много родителей и хотят закалять своих детей, но в то же время опасаются им навредить. В таком случае нужно проследить за такими моментами:

- Окончательно решить для себя, что ребенку это нужно;
- Убедиться в том, что малыш действительно здоровый и крепкий;
- Все нагрузки во время закаливания выполнять понемногу и постепенно.

Что делать с закаливанием во время болезни

Когда малыш болеет, его, несомненно, следует лечить, а процедуры закаливания, скорее всего, нужно будет отложить, как минимум, до момента выздоровления. Дело в том, что закаливать ребенка, когда он болеет, просто нет смысла. Организм сейчас сосредоточен на другом деле — он активно пытается побороть болезнь. А вот ходьба босиком в таком случае принесет только вред организму и усугубит болезнь.

Во время заболевания нужно в обязательном порядке вызвать врача и проконсультироваться с ним по поводу дальнейших действий закаливания. Возможно, что врач на некоторое время всё же запретит проводить подобные процедуры и Вам с ребенком нужно будет сделать несколько шагов назад. Но, те дети, которые регулярно проводят процедуры закаливания, заболевают значительно реже и выглядят здоровее.

Закаливание, проводимое в детском саду, позволяет детям пойти в школу с крепким здоровьем, что принесет пользу успеваемости в целом: меньше пропусков по причине болезни не даст повода для снижения общей успеваемости, а физическое воспитание в соответствии с требованиями общего оздоровления организма приобщит маленького человека к активной и деятельной жизни.

Крепкое здоровье дошкольника, возможность наслаждаться жизнью в любую погоду, отсутствие большинства заболеваний — именно в этом состоит счастье родителей. Ведь здоровье ребенка во многом складывается именно из сочетания нескольких факторов, в число которых включается наследственность, питание, а также подготовка его иммунитета к встрече со множеством провоцирующих факторов. Поэтому мероприятия, направленные на оздоровление и создание крепкого иммунитета, являются как раз тем направлением, которое должно совместно осуществляться и родителями, и воспитателями дошкольных учреждений.

Какой должна быть домашняя одежда

Не нужно одевать ребенка теплее, чем себя. Следует просто обеспечить ему подходящие условия для оптимального закаливания — он должен быть одет не тепло, но при этом играть на ковровом покрытии или пледе, но ни в коем случае не на линолеуме или кафеле.

Длительное нахождение малыша на таких холодных поверхностях может попросту привести к переохлаждению, а в дальнейшем к заболеванию. Когда дети замерзают, они капризничают, их ручки, ножки, носик и лоб становятся холодными, и они начинают чаще писать. Если малыш замерз во сне, он будет плохо спать, часто просыпаться и капризничать.

Вот такие методы укрепления здоровья детей позволят родителям оградить своих любимых чад от вирусных заболеваний. Но главная задача каждой процедуры – это соблюдать все её принципы и не увлекаться интенсивным закаливанием.

Делаем вывод: для чего нужно закаливание

Закаливание следует проводить для детей, начиная с достаточно раннего возраста. Так закладывается крепкий иммунитет ко многим заболеваниям, предотвращается возникновения возможных осложнений после перенесенных болезней, а сами заболевания проходят быстрее.